

Suvi-Maria Koskinen

EI KYSYVÄ TIELTÄ EKS

Päihdevalistusta 6.-7. luokkalaisille tietovisan muodossa

Opinnäytetyö

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminta ja nuorisotyö

Maaliskuu 2013

TIIVISTELMÄ

Yksikkö	Aika	Tekijä/tekijät
Humanistinen ja kasvatustieteiden yksikkö Ylivieskan yksikkö	Kesäkuu 2013	Suvi-Maria Koskinen
Koulutusohjelma		
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö		
Työn nimi		
Ei kysyvä tieltä eksy - Päihdevalistusta 6.-7. luokkalaisille tietovisan muodossa		
Työn ohjaaja	Sivumäärä	
KT Reetta Leppälä	27 + 7	
Työelämäohjaaja		
Aluekoordinaattori Sinikka Korpela, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry		
<p>Halusin tehdä monipuolisen ennaltaehkäisevän päihdevalistusmateriaalin. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry lupasi hankkeistaa sen ja sitä kautta huolehtia materiaalin levittämisestä ja jakamisesta sekä materiaalin sisällön tarkistamisesta. Materiaali on tarkoitettu 6.-7. -luokkalaisille, jotka elävän usein murrosaikaa elämässä, koulun vaihtumisen myötä.</p> <p>Teoriassa tutustuin eri päihteisiin; miten ne vaikuttavat sekä milloin ja miksi nuoret kokeilevat niitä. Pääpaino oli yleisemmillä päihteillä eli tupakalla, alkoholilla, nuuskalla ja kannabiksella. Pohdin myös millainen on hyvä oppitunti. Esimerkkeinä käytin koulujen sekä rippikoulujen oppitunteja.</p> <p>Lopputuloksena oli kahdenkymmenen kysymyksen mittainen PowerPoint -esitys, joka sisälsi erityyppisiä kysymyksiä päihteistä ja niiden käytöstä. Esityksen vierelle tein myös opettajille, tai muille tunnin vetäjille, vastaukset ja lisätietoa sisältävän infopakettin.</p>		
Asiasana		
alkoholi, ennaltaehkäisevä päihdekasvatus, huumeet, kannabis, oppitunti, tietovisa, tupakka		

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Humanities and Education, Ylivieska	Date June 2013	Author Suvi-Maria Koskinen
Degree programme Civic Activity and Youth Work		
Name of thesis Finding the right way with questions - Precautionary quiz of intoxicants and drugs for the 6 th and 7 th grades.		
Instructor Ed.D Reetta Leppälä		Pages 27 + 7
Supervisor Area coordinator Sinikka Korpela, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry		
<p>The objective was to create a multifunctional, precautionary and informative material of intoxicants and drugs. It was made as a project commissioned by an association called Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry through which it would be distributed to different events or lessons. EHYT ry also checked the material so that there would not be any errors or other mistakes. The material is made for the 6th and 7th graders who are often in a breaking point in their lives.</p> <p>In the theory part different kinds of drugs and intoxicants are introduced in terms of how they affect and when and why youngsters try them. In addition, the question of what kind of a lesson is a good one was also discussed. Lessons from school and confirmation school were used as examples.</p> <p>The material included a PowerPoint-show which had twenty different kinds of questions concerning drugs and intoxicants and their use. It also included a teacher's material which contains the right answers and extra information.</p>		
Key words alcohol, precautionary education of intoxicants, drugs, lesson, quiz, tobacco		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 NUORET UTELIOISTA KOKEILIJOIDEN KAPINOIVIKSI KÄYTTÄJIKSI....	2
2.1 Pahoille teille eksyminen	4
2.2 Pahat päihteet.....	5
2.2.1 Tupakka ja nuuska	6
2.2.2 Alkoholi	9
2.2.3 Huumeet.....	10
2.2.4 Muut päihteet.....	12
3 OPPIMINEN JA OPETTAMINEN	14
3.1 Koti asenteiden ja tapojen kivijalkana	15
3.2 Miten seurakunnassa opetetaan?	16
3.3 Miten päihteistä pitäisi opettaa?	18
4 PÄIHDEVISA	20
5 ARVIOINTI.....	23
6 POHDINTA.....	24
LÄHTEET.....	26

LIITTEET

1 JOHDANTO

Kesällä 2009 maailman vanhimmaksikin ihmiseksi tituleerattu Henry Allingham kertoi pitkän ikänsä salaisuudeksi tupakan, viinan ja villit naiset (113-vuotiaan pitkän elämän salaisuus? 2009). Hänellä oli selkeästi vaiherikas elämä, mutta samalla hän oli erittäin onnekas. Onhan se yleisesti tiedossa, että päihteet ovat vaarallisia terveydelle.

Nuoruudessa ihminen tekee suuria päätöksiä elämässään. Päihteiden kokeilu, tulevaisuuden ammatti ja ystäväpiiri ovat isoja päätöksiä ihmiselle, joka joutuu samalla kokemaan tunteiden vuoristoradan ja fyysisen muuttumisen. Siksi on tärkeää antaa suuntaviittoja ja kehotuksia jo varhaisessa vaiheessa, kun aikuisia vastaan ei pidä olla vain periaatteesta. Tämän takia tein opinnäytetyökseni päihdevisan, jonka tarkoitus on vaikuttaa nuorten asenteisiin päihteistä ja antaa heille lisätietoa niistä. Päihdevisa on tarkoitettu 6.-7. luokkalaisille ja sen hankkeisti Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Teoriaosassa pureuduin ihmisen kehitykseen lapsesta nuoreksi. Pohdin miksi nuoret ajautuvat päihteiden pariin. Käyn myös läpi niitä päihteitä ja niiden vaikutuksia, joista on kysymyksiä päihdevisassa. Toisessa luvussa tutustuin oppimiseen ja opettamiseen. Mistä nuoret oppivat asenteitaan päihteitä kohtaan, miten paljon kotiloilla on vaikutusta ja millaista päihdevalistusta heille tulisi antaa?

2 NUORET UTELIOISTA KOKEILJOISTA KAPINOIVIKSI KÄYTTÄJIKSI

Useimmat päihdekokeilut tapahtuvat yläkouluun siirryttäessä, 12-16-vuotiaana, jolloin nuoret etsivät itseään ja ovat herkkiä erilaisille vaikutuksille sekä ulkoa tuleville paineille (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 285). Oikeanlainen päihdekasvatus juuri oikeaan aikaan, voisi siis olla avaintekijä päihteiden käytön vähentämiseen niin nuorten kuin tulevien aikuisten keskuudessa. Juuri tämä murroskohta on hyvä hetki päihdevalistukselle, koska silloin varhaisnuoret kuuntelevat ja uskovat aikuisia. Ympäristö ja muut virikkeet eivät ole vielä vallanneet varhaisnuoren maailmaa. (Turunen 1996, 94.) Iän karttuessa murrosikä tulee kohdalle ja silloin nuorten pitäisi osata tehdä oikeat päätökset.

Halu tulla hyväksytyksi ja nuoruuden tuoma epävarmuus ovat tärkeitä syitä kokeilla päihteitä. Nuoren on helpompi sanoa ”ei”, jos hän on lapsuudessaan saanut positiivista palautetta ja onnistumisen tunteita. Positiiviset kokemukset valavat lapseen rohkeutta ja tahtoa kokeilla uusia asioita. Aikuisten tulee muistaa, että myös pettymykset kuuluvat elämään eikä lapsia saa suojella niiltä. Pettymysten kautta lapset oppivat hallitsemaan tunteitaan ja tutustuvat reagoititapoihinsa. Jotta nuorelle kehittyisi positiivinen kokemus itsestään ja arvostaan, hänelle tulee antaa mahdollisimman tasapainoinen kasvuympäristö. Itsenään arvostetun nuoren ei tarvitse yrittää olla muuta ja todistella toisille mitään. (Turunen 1996, 32-34; Kinnunen 1993, 24-27.)

Jos lapsi ei saa pienestä pitäen hyväksyntää ja rakkautta omana itsenään, hän hakee sitä eri tavoin. Tästä voi kehittyä vääristynyt minäkuva, joka voi näkyä suoriutuskeskeisyytenä, huomaamattomuutena tai negatiivisena käytöksenä. Tulevaisuudessa se tietää vaikeuksia sekä nuorelle itselleen että hänen läheisilleen. Myöhemmin sitä on vaikea muuttaa, koska ongelmat ovat syvällä ihmisen minuudessa.

sa. Epätasapainoinen kasvu ympäristö voi herättää myös defenssi- eli torjuntakeinoja kuten vihaa, pelkoa tai kateutta. Vanhempien jatkuva toruminen tai arvostelu on omiaan lapsen arvottomuuden tunteen luomisessa. (Turunen 1996, 34-35.)

Nuoruuden muutokset aiheuttavat epävarmuutta ja ahdistusta. Niiden lisäksi nuori kohtaa lisääntyviä ympäristön vaatimuksia ja kulttuurisia paineita. Näistä kunnialla selviäminen vaatii hyvän itsetunnon, joka on vahva perusta kenen tahansa elämässä. Hyvään itsetuntoon kuuluu itsensä arvostaminen, kunnioittaminen ja todellinen itsensä tunteminen. Nämä syntyvät nuoren ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksesta. Pohja hyvälle itsetunnolle on siis rakennettu kotona. Jos tässä on epäonnistuttu, nuori hakee tarvitsemaansa hyväksyntää ja kunnioitusta eri tavoin jostain muualta. Murrosikäisenä nuori voi hakea lohtua tähän epämiellyttävään tunteeseen päihteistä ja niistä saatavan mielihyvän kautta. (Aaltonen ym. 2007, 152-153.)

Jotta aikuinen tietäisi, miksi nuori käyttäytyy huonosti tai tavallisuudesta poikkeavasti, hänen täytyy kuunnella ja havainnoida nuorta. Tähän kuluu aikaa ja vaivaa, mutta nuorelle huomioiduksi tuleminen ja kuuntelemalla välittämisen näyttäminen ovat tärkeitä. Se saa nuoren tuntemaan itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. Välillä murrosikäinen ei halua puhua, vaikka häntä selvästi häiritsee jokin. Tästä selviämiseen ei riitä pelkkä kuuntelu vaan pitää onnistua onkimaan se tieto nuoresta. Silloin tällöin pelkkä avautuminen saattaa antaa nuorelle hänen tarvitsemansa ahaa-elämyksen. Kysymyksissä kannattaa olla tarkkana, koska liiallinen kyseleminen voi tuntua utelulta ja oikeanlaiset kysymykset sopivalla hetkellä voivat kertoa enemmän kuin kyllä/ei -kysymykset. (Aaltonen 2007, 118-120.)

2.1 Pahoille teille eksyminen

Monet vanhemmat antavat lastensa maistaa alkoholia jo pienenä. Harva lapsi kuitenkaan nauttii saamastaan siemauksesta vaan yleensä irvistää. Päihteet ovat kiellettyjä alle 18-vuotiailta, koska nuoret tulevat riippuvaiseksi helpommin kuin aikuiset. Lisäksi nuorille päihteistä johtuvat terveysongelmat kuuluvat kauas tulevaisuuteen, eivätkä he osaa varoa ja pelätä niitä aikuisten tavoin. Nuoret haluavat elää elämänsä täysillä tässä ja nyt, eivätkä sen takia välitä päihteiden vaaroista. Tupakan ja alkoholin käyttöön liittyy ajatusmaailma aikuisuuteen astumisesta. Tupakka kiehtoo eniten 12-16 vuoden iässä ja alkoholi pari vuotta myöhemmin, koska silloin niihin liitetään ”kielletystä hedelmästä” aiheutuvaa jännitystä. Halu kuulua porukkaan ja vaikeista asioista selviytyminen selittävät osaltaan alkoholi- ja tupakkakokeiluita. Siinä myös pyritään itsenäistymään ja eroamaan perheestä. (Aaltonen ym. 2007 284-286.)

Erik H. Eriksonin kehitysteorian mukaan ihmisellä on elämänsä aikana erilaisia kehityskriisejä, joista tämän tulee ratkaista jatkaakseen kasvuaan. Onnistunut ratkaisu antaa voimaa ja tahtoa siirtyä eteenpäin, mutta ratkaisematta jätetty kriisi voi aiheuttaa myöhemmissä kriiseissä vaikeuksia. Ensimmäiset kriisit käydään heti ensimmäisinä elinvuosina. Ensin lapsen pitää saada luottavainen suhde maailmaan, jotta kriisi saisi positiivisen päätöksen. Toinen vaihtoehto on epäluottamus, joka johtuu lapsen tarpeiden laiminlyömisestä, mikä voi aiheuttaa lapselle haluttomuutta kokeilla maailmaa enempää. Seuraavassa haasteessa lapsen pitää löytää tiensä itsenäisyyden sekä häpeän ja epäilyn väliltä. Lapsi löytää oman tahtonsa ja joutuu toisten tahtoja vastaan. Jotta itseluottamus kasvaisi, tulee lapsen saada onnistumisen tunteita ja ylpeys omista suorituksistaan. (Lehtovirta, Huusari, Peltola & Tattari 1996, 123-124.)

3-6 -vuotiaana lapsi saa vastaan seuraavan kehityskriisin, jossa valinta on aloitteellisuuden ja syyllisyyden väliltä. Tänä aikana lapsi pyrkii laajentamaan maailmankuvaansa ja toimintansa rajoja. Jos hänellä tiukat kiellot ja rangaistukset lapsi alkaa kehittää syyllisyyttä ja häpeää. Kouluiässä lapsen haasteena on ahkeruus - alemmuus -asetelma. Jotta lapsi saisi tästä kokemuksen riittävästä pätevydestään, hän tarvitsee onnistumisen kokemuksia sekä ohjausta ja tukea. Nuoruuden lähestyessä nuoren elämä muuttuu kokonaan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten muutosten myötä. Siksi nuoren tulisi löytää oma identiteettinsä uudestaan. Tähän ikään kuuluu paljon suuria päätöksiä, kuten peruskoulun jälkeen tuleva jatkokoulutus. Myös päihdekokeilut kuuluvat tähän myllerrykseen, koska vastuunottamisen halu ja pelko myllertävät nuoren sisällä. Jos aikaisemmat kehityskriisit ovat menneet hyvin, on todennäköistä, että tämäkin vaihe luonnistuu. Huonommat lähtökohdat saanut nuori voi joutua taistelemaan tämän kriisin kanssa enemmän. (Lehtovirta ym. 1996, 125-126.)

2.2 Pahat päihteet

Vuonna 2011 täysin raittiiden nuorten määrä oli suurempi kuin aikaisemmissa kouluterveyskyselyissä. Myös ”tosi humalaan” itsensä juovien nuorien määrä on vähentynyt 2000-luvulla. Päivittäin tupakoivien ja tupakkaa kokeilleiden määrä on vähentynyt. Vaikka tilastot näyttävät tässä valossa hyvältä, Suomessa vain alle puolet on kokonaan savuttomia, kun taas elämänsä aikana yli 50 savuketta, sikaria tai piipullista polttaneita on lähes neljännes. Näiden tulosten perusteella päihdekasvatusta on jatkettava, jotta tulokset pysyvät positiivisinä. (Kouluterveyskysely 2011)

2.2.1 Tupakka ja nuuska

Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2011 vajaa puolet 8. ja 9. luokkalaisista ei ollut polttanut yhtään savuketta, sikaria tai piipullista. Tämä tarkoittaa, että yli puolet on joko vain kokeillut tai kenties jo aloittanut tupakoinnin. Ensimmäinen savuke poltetaan noin 11-15 vuoden tietämällä. Mitä myöhemmäksi kokeilunsa siirtää, sitä epätodennäköisemmäksi se jää, koska 20-vuotiaista vain joka kymmenes aloittaa tupakoinnin. Se kertoo harkintakyvyn kehittymisestä ja kauaskantoisten seurausten ymmärtämisestä. Mikä siis saa nuoret kiinnostumaan myrkyllisestä ja haisevasta tavasta? (Kouluterveyskysely 2011; Jaakkola, Mustalampi, Peltonen, Soikkeli, Tammi, Turkama, Ulmanen & Vuorenpää 2001, 38.)

Koska tupakointi mielletään usein ensiaskeleeksi huumeiden käyttämiselle, tupakoinnin ehkäisyyn panostetaan paljon varsinkin Suomessa, jossa nuoret tupakoivat yleisemmin kuin muualla Euroopassa (Jaakkola ym. 2001, 38). Tästä voisi tehdä päätelmän, että jokainen nuori tuntee tupakan haittavaikutukset ja osaa varoa niitä. Tilastot todistavat, että näin ei kuitenkaan ole. Tupakan valmistajat ovat onnistuneet yhdistämään tupakan menestykseen ja vauhdikkaaseen elämään, mikä on varmasti monen huonolla itseluottamuksella varustetun nuoren suurin toive (Pietilä 2000, 4).

Huonon itseluottamuksen lisäksi tupakoivilla nuorilla on havaittu olevan ongelmia myös mm. minäkuvan, itsekontrollin ja päätöksentekokyvyn kanssa. Näihin vaikeuksiin, kun lisää sosiaalisen paineen ja kaverikeskeisyyden, ei tupakoinnin aloittaminen ole enää niin suuri ihmetyksen aihe. Nuoret kokevat tupakoinnin aikuistumisen riittinä. Maailman terveysjärjestön mukaan tupakassa oleva nikotiini aiheuttaa yhtä vaikean riippuvuuden kuin kokaiini. Se siis muodostaa riippu-

vuoden salakavalasti ja nuorten voi olla vaikea ymmärtää sitä, ennen kuin on liian myöhäistä. (Pietilä 2000, 4-5; Jaakkola ym. 2001, 37.)

Mitä terveyshaittoja tupakointi sitten aiheuttaa? Puhdas nikotiini on myrkyllistä ja siksi ensimmäiset savut aiheuttavat joillekin aloittelijoille pahoinvointia ja päänsärkyä. Edellä mainittuja oireita aiheuttaa myös tupakan sisältämä häkä, joka vähentää veren happipitoisuutta. Pitkään tupakoineilla tavataan usein ns. tupakayskää, mikä johtuu keuhkoihin päässeestä tervasta, joka aiheuttaa kurkun ärsytystä, liman eritystä ja yskää. Tupakoija altistuu savun sisältämille 4 000 kemikaalille, joista ainakin 50 on karsinogeeneja eli syöpää aiheuttavia. Siksi tupakointi on merkittävin yksittäinen syöville altistava tekijä. Tupakoijilla on havaittu mm. keuhko-, suuontelo-, nielu-, kurkunpää-, huuli- ja mahasyöpää. Sauhuttelijat myrkyttävät itseään sisältäpäin haisevalla paheellaan. (Pietilä 2000, 7-10.)

Ulkonäöllisesti tupakointi aiheuttaa ryppyjä, vanhentumista ja ihon harmautta. Siitä saa keltaiset hampaat, haisevan hengityksen sekä huonomman makuaistin. Siksi monet nuoret uskovat tupakoinnin laihduttavan, mikä osaltaan on totta, koska monet lihovat tupakoinnin lopettamisen jälkeen. Tähän on kuitenkin olemassa muitakin syitä, kuten ruokailu- ja liikuntatottumukset. Tupakoija kärsii myös mahahaavasta, impotenssista ja osteoporoosista todennäköisemmin kuin savuttamat. Lisäksi hedelmällisyys heikentyy savukkeiden polttamisen myötä. Vaikka mikään edellä luetelluista haitoista ei tule suurena yllätyksenä nuorille, he eivät välttämättä usko näiden tulevan omalle kohdalleen, ainakaan lähiaikoina. Sen takia nämäkin kauhukuvat eivät saa kaikkia nuoria välttelemään tupakkaa. (Pietilä 2000, 11.)

Sekä eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä (ESPAD) että kouluterveyskysely kertovat, että neljännes nuorista on vähintään kokeillut nuus-

kaa. Kouluterveyskyselyssä tätä kysyttiin ensimmäisen kerran vasta vuonna 2011, mutta ESPAD:n mukaan nuuskan kokeilu ja käyttäminen on lisääntynyt huomattavasti vuodesta 2007. (Kouluterveyskysely 2011; Raitasalo, Huhtanen, Miekkala & Ahlström 2012, 49.) Alueelliset erot nuuskan käytössä ovat suuria. Eniten nuuskaa käytetään Lapissa ja ruotsinkielisillä alueilla. Viime aikoina on tehty paljon rajoituksia tupakoinnin saralla, mikä on ollut osasyynä nuuskan käytön yleistymiselle. Toisin kuin tupakkaa nuuskaa voi käyttää huomaamattomammin. Toinen suuri tekijä nuuskan yleistymiselle on ollut tiedonpuute ja harhaluulot. Nuorille annetaan paljon tietoa tupakoinnista ja sen sisältämistä vaaroista, mutta nuuskasta puhutaan vähemmän. Savuttomuutensa takia nuuskaa pidetään terveellisempänä vaihtoehtona tupakoinnille. (Merne & Syrjänen 2000, 3.)

Tupakoinnista eroten nuuskan sisältämä nikotiini imeytyy hitaammin verenkiertoon, mutta samalla se pitää veren nikotiinipitoisuuden korkealla pidempään. Yhdestä nuuska-annoksesta saa 3-5 kertaa enemmän nikotiinia kuin yhdestä savukkeesta. Tämä riippuu vahvasti siitä, miten pitkään yhtä nuuska-annosta pidetään ikenen ja posken välissä. Vaikka nuuskasta ei tule savun aiheuttamia haittoja, se sisältää silti 2 500 eri kemikaalia, joista n. 28 on karsinogeneenejä. Nuuska on siis tilastollisesti terveellisempää kuin tupakointi, vaikka se ei tee siitä vielä terveellistä. Nuuska on itsessään vastenmielisen makuista ja hajuista. Sen takia siihen lisätään erilaisia makuaineita, kuten lakritsia tai sitruunaöljyä parantamaan sen makua. (Merne & Syrjänen 2000, 6-7.)

Mitä haittaa nuuskan käytöstä on? Huomattavimmat haitat näkyvät hymystä. Koska nuuskaa pidetään ikenen vieressä, se aiheuttaa ikenien vetäytymistä, hampaan kaulan paljastumista sekä hampaiden värjäytymistä. Myös pahan hajuinen hengitys kuuluu nuuskaajan profiiliin. Tupakkakasvin mukana nuuskaan tulee hiekanjyviä, jotka kuluttavat sekä hampaita, niiden paikkoja että limakalvoja.

Näin nikotiini ja muut haitta-aineet imeytyvät paremmin. Pahin nuuskan aiheuttama terveyshaitta on suusyöpä, joka alkaa oireettomasti, minkä takia potilas haakeutuu hoitoon liian myöhään. Suusyövän paranemisennuste ei ole kasvanut vuosikymmeniin, mikä tekee siitä vielä vaarallisemman. (Merne & Syrjänen 2000, 10-12.)

Koska nuuskaa käytetään pääosin suussa, osa siitä joutuu väkisinkin syljen mukana vatsaan ja sieltä muualle elimistöön. Nuuskan sisältämä nikotiini kohottaa verenpainetta, mikä rasittaa sydäntä ja heikentää fyysistä suorituskkyä. Nuuska hidastaa refleksejä ja vähentää lihaskestävyyttä, -voimaa ja -massaa. Se myös kasvattaa vammautumisen riskiä. Siksi on hämmäntävää, että suurin nuuskan käyttäjäryhmä on urheilijat. Nuuskan imeskelyä kuvataan rauhoittavaksi ja siitä saa mielihyvän tunnetta, joka koetaan monesti urheilusuoritusta parantavana. Sen psyykinen vaikutus on tässä tapauksessa valtava. Kuitenkin järjellä ajateltuna, jos nuuska oikeasti parantaisi urheilusuoritusta, se olisi kielletty doping-aineena. (Merne & Syrjänen 2000, 15.)

2.2.2 Alkoholi

Alkoholi kuuluu kiinteästi suomalaiseen kulttuuriin ja varsinkin humalahakuinen juominen. Tämä päätelmä on tehty aikuisten ”örveltämisen” johdosta, mutta mitä mieltä nuoret ovat alkoholin käytöstään? Juomisella on erityisen sosiaalistava vaikutus nuorten keskuudessa. Se on heidän oma tapahtuma, jossa he pystyvät itsemäärittelemään käyttäytymissääntöjä. Se on juhlintaa ja irtiottoja järjestyksellisen arjen keskellä. Yhdistävä ja humalluttava humala ovat avainsanoja, eikä esteenä ole kuin rahan tai paikan puute. Se tiivistää ryhmää ja poistaa rajoja, siksi juomatta oleminen on oudoksuttavaa. (Simonen 2007, 33-36.)

Jo pieni annos alkoholia lamauttaa keskushermostoa, mikä aiheuttaa kontrollin heikentymistä. Annoksien lisääntyessä suorituskkyky laskee, arvostelukkyky, koordinaatio, reaktioaika ja kipukynnys heikkenevät, minkä takia humalaiset ovat alttiimpia onnettomuuksille. Kömpelyyden takia loukkaantumisen lisäksi vaaroina ovat sosiaaliset ongelmat tai alkoholimyrkytyksestä johtuva sammuminen väärään paikkaan. Koska nuoret ovat aloittelijoita, heidän riski saada alkoholimyrkytys on suurempi. Onneksi sanonta ”kaveria ei jätetä” on iskostunut hyvin nuorten päähän ja he pitävät toisistaan huolta, niin hyvin kuin pystyvät. (Jaakkola ym. 2001, 35.)

Alkoholilla on paljon haittavaikutuksia, jotka ulottuvat niin fyysiselle, sosiaaliselle kuin taloudelliselle elämänalueelle. Maksa kärsii suurimmat vahingot alkoholin käytöstä ja yleisimpiä sen aiheuttamia sairauksia ovat maksasairaudet. Myös haima kärsii liiasta juomisesta. Alkoholin pitkäaikaiskäyttö rappeuttaa sydänlihasta, mikä altistaa rytmihäiriöille, samaa aiheutuu krapulassa. Aivot ja ääreishermosto vioittuvat kanssa pitkäaikaisesta alkoholin käytöstä. Aivoissa varsinkin pikkuaivot ja isoavokuoren etuosa menettävät hermosoluja, mikä näkyy lyhytkestoisen muistin ja loogisen päättelykyvyn heikentymisenä. Erityisesti nuorten aivot ovat herkkiä alkoholille, koska ihmisen aivot ovat fyysisesti täysin kehittyneet vasta 25 vuoden iässä. Alkoholia käyttävä nuori tekee paljon hallaa aivoilleen. (Jaakkola ym. 2001, 35-36)

2.2.3 Huumeet

Huumaavien aineiden käyttö nuorten keskuudessa on onneksi vielä vähäistä, mutta valitettavasti sekin määrä on kokoajan kasvussa. On selvää, että nämä aineet ovat alkaneet kiinnostaa nuoria yhä enenevissä määrin. Yleensä huumeita tarjoavat, yllättävää kyllä, ystävät tai muut läheiset. Monet nuoret tuntevat kui-

tenkin jonkun, joka käyttää huumausaineita, joten he pystyisivät halutessaan hankkimaan niitä itselleen. Vähän reilu neljännes nuorista kokee huumeiden hankinnan omalla paikkakunnallaan helpoksi tai melko helpoksi. Onneksi nuoret osaavat vielä sanoa ei huumeille ja vain harva on kokeillut huumeita. Nuorten parissa työskenteleviä huojentaa varmasti myös tieto, että melkein kolme neljästä ei hyväksy marihuanan polttamista edes silloin tällöin. (Kouluterveyskysely 2011.)

Marihuana eli kannabis on yksi kiistellyimmistä huumeista. Keskustelu sen laillistamiseksi on käynyt kuumana jo muutaman vuoden. Miksi siitä ei voisi tulla lailista, onhan kannabiksella myös lääketieteellisiä käyttömahdollisuuksia? Kannabiksen terveyshaitat ovat merkittävän suuret, joten sen käytön yleistymistä vastaan halutaan taistella kaikin keinoin. Sen laillistaminen tekisi siitä hyväksyttävää. Monet kannabiksen laillistamisen puolestapuhujat muistuttavat kannabiksen olevan vaarattomampi kuin alkoholi. Tämä vertailu on turhaa, sillä vaikka kannabis laillistettaisiin, alkoholin käyttö ei mitä luultavimmin vähentyisi. Lisäksi näiden päihteiden yhteiskäyttö on vaarallista, koska niiden reagoimista toisiinsa ei pysty varmuudella ennustamaan. (Kinnunen 2012, 16; Kotovirta 2012, 22.)

Miten kannabis vaikuttaa, riippuu täysin käyttäjästä ja hänen odotuksistaan, elämän- ja mahdollisista kannabiksen käyttökokemuksestaan ja ympäristöstä. Kannabis vaikuttaa tunteita, muistia, liikkeiden koordinaatiota ja älyllistä toimintaa sääteleviin aivon osiin. Tämä aiheuttaa usein mielihyvän tunnetta, mutta ei aina. Jotkut käyttäjät voivat tuntea olonsa epämukavaksi ja ahdistavaksi. Päähtyneenä ajatukset lentää korkealla ja käyttäjä saattaa kokea aistiharhoja, hän on puhelias, ulospäin suuntautunut ja naureskeleva. Monien muiden päihteiden tavoin kannabis heikentää ajan, paikan, nopeuden ja etäisyyksien tajua sekä koordinaatio- ja reaktiokykyä. Siksi kannabiksen käyttäjä on onnettomuusaltis. Koska kannabis on rasvaliukoinen, se ei aiheuta alkoholille tyypillistä krapulaa, vaan se vapautuu

hitaasti rasvasoluista. Siksi se näkyy testeissä positiivisena vielä kuukauden päästä käyttämisestä. (Jaakkola ym. 2001, 12-13.)

2.2.4 Muut päihteet

Hieman huumausaineiden käyttöä yleisempää on lääkkeiden käyttö päihtymistarkoituksessa. Useimmiten siihen käytetään rauhoittavia, uni- tai särkylääkkeitä. (Kouluterveyskysely 2011.) Lääkkeiden kanssa päihtyminen on aina riskialtista, koska niissä piilee vahva yliannostuksen vaara. Näistä yleisimmät lääkkeet eivät kuitenkaan aiheuta vahvaa fyysistä riippuvuutta vaan pikemminkin psyykkisen, jossa käyttäjästä tuntuu, ettei hän pysty elämään ilman lääkkeitä. Vaarallisuutta lisää, jos lääkkeiden väärinkäyttö muutetaan sekakäytöksi, jossa käytetään kahta tai useampaa päihdettä kerralla. Päihdeyhdistelmillä on tapana vahvistaa toistensa vaikutuksia ja harvoin niiden yhteisvaikutuksia pystytään varmuudella arvioimaan. Sen takia sekakäytössä on suuri yliannostuksen riski. Lisäksi sekakäyttö usein pahentaa päihderiippuvuutta ja nuori kadottaa helposti kontrollinsa. (Jaakkola ym. 2001, 29,31.)

Imppaamisella tarkoitetaan erilaisten nopeasti haituvien liuottimien hengittämistä päihtymistarkoituksessa. Tällaisia liuottimia ovat mm. tekniset liuotinaineet, nestekaasut ja bensiini. Imppaus on monesti aaltoilevaa ja kausittaista. Silloin tällöin varsinkin varhaisnuoret keksivät liuottimien haistelun, mutta sitten se innostus taas hiipuu. Koska liuotinaineet ovat myrkyllisiä, myös niiden käytössä on suuri yliannostuksen riski. Hengitettäväksi sopivan määrän arviointi on vaikeaa ja väärin annosteltuna se voi aiheuttaa sydämenpysähdyksen. Haistelusta päihtynyt nuori on sekava ja hänellä saattaa olla epämiellyttäviä aistikokemuksia. Hänen itsekontrollinsa on olematonta, minkä takia hän saattaa saada raivokohtauksia. Joistakin imppaajista tulee puheliaita ja riehakkaita. Päihtymistä seuraa alkoholin

aiheuttaman krapulan kaltainen tila, jossa ilmenee pahoinvointia, päänsärkyä ja voimattomuutta. (Jaakkola ym. 2001, 39.)

3 OPPIMINEN JA OPETTAMINEN

Koko elämän kestävä oppiminen alkaa ihan pienestä vauvasta. Ennen kielen kehittymistä lapsi oppii kokonaisvaltaisesti, käyttämällä kaikkia aistejaan. Tämän tyyppinen oppiminen vähenee iän kertyessä, mutta kokemusten, yritysten ja erehdysten kautta oppiminen jatkuu. Suuri edistysaskel otetaan, kun lapsi oppii kielen, koska silloin lapsen on helpompi käsitellä abstrakteja asioita tulevaisuudessa. Samalla oppimisen yhteydessä monipuolinen aistien käyttö vähenee ja keskitytään käyttämään enimmäkseen näköä ja kuuloa. Silti kokemus on se, joka opettaa eniten. Muualta tulevat kehotukset, kiellot ja ohjeet kuullaan ja esimerkiksi nähdään mallia, mutta kokemus, oli se sitten positiivinen tai negatiivinen, kertoo totuuden. (Aaltonen ym. 2007, 59-60.)

Nuoret viettävät suuren osan elämästään kouluissa. Aikaisemmin oppitunti käytettiin läksyjen tarkistamiseen ja niiden antamiseen, mutta nykyään opettajia neuvotaan valmentamaan oppilaita tuohon kuulusteluun. Opettajien tulee siis nykyään opettaa ja ohjata oppilaita, jotta he osaisivat tehdä läksynsä mahdollisimman hyvin. Näin läksyt eivät ole enää vain ulkoa opettelemista, vaan ymmärtämistä. Oppitunnin kaavaksi muodostui siis läksyjen tarkistaminen, uuden asian oppiminen, omaksuminen ja harjoittelu. Viimeisenä kertaaminen, soveltaminen eli käytännössä kotiläksyt. Tällainen toimintamuoto voi saada nuoret tuntemaan itsensä vain vastaanottajaksi, mikä kuluttaa motivaatiota. (Aaltonen ym. 2007, 68-69; Hellström 2008, 287-288.)

Nykyaikana ulkoa oppimisen sijaan nuoret ohjataan hakemaan tietoa ja käsittelemään sitä. Heidän tulee myös olla kriittisiä löytämäänsä tietoa ja sen luotettavuutta kohtaan. Jotta tietoa ei tarvitsisi etsiä joka kerta uudestaan, sen pitää olla sisäistettynä, mikä taas linkittää tiedot muihin elämän tahoihin, kuten arkielämään,

harrastuksiin. Oppimisen motivaatio pysyy korkealla, kun nuori kokee tutustuvansa itselleen tärkeisiin asioihin. Nuori voi oppia mitä tahansa kunhan hänellä on halu tehdä töitä sen eteen. Opittuaan oppimisesta, sen strategioista, omista tarpeista ja vahvuuksista ihminen pystyy sisäistämään tietoa myös aineista, jotka eivät kiinnosta häntä. (National Research Council 2004, 132-133; Aaltonen ym. 2007, 69-72.)

3.1 Koti asenteiden ja tapojen kivijalkana

Pienestä pitäen lapsi luo kuvaa maailmasta pala kerrallaan. Lapsi oppii asioita enimmäkseen jäljittelyn kautta, minkä takia esimerkin näyttäminen lapsille on tärkeää. Kehotukset ja kiellot ovat luonnollisia keinoja, mutta vielä luonnollisempi on mallina oleminen. Siksi varhaislapsuutta voi kutsua elämäntavan oppimisen vaiheeksi. Silloin lapsi imee ympäristönsä aikuisista esimerkiksi heidän ilmeitään, eleitään ja tapojaan, jonka takia lapsi on melkein kuin kopio kasvualustastaan. Yhtäläisesti lapsen ympäristössä olevat arvot painautuvat syvälle heidän olemuksiinsa. Nämä voivat olla sekä rajoittavia että mahdollistavia. Esimerkiksi nuorelle, jonka vanhemmille päihteet kuuluvat arkipäivään, kynnys päihdekokeiluille on matalampi kuin nuorelle, jonka perheessä päihteitä ei käytetä. Nuorelle voi olla helpompaa päästä niihin käsiksi, koska ne ovat valmiiksi lähellä. (Turunen 1996, 42-45.)

Lisäksi lapset tarvitsevat auktoriteetteja, joiden tehtävänä on asettaa rajat. Suuren kiukun ja raivon vallassa lapset tarvitsevat tiedon, että aikuinen hallitsee tilanteen.. Heidän pitäisi pystyä myös luottamaan, että aikuinen pystyy selvittämään tapauksen, oli se miten haasteellinen tahansa. Vanhempien tulisi pystyä pitämään kiinni asettamistaan säännöistä, jotta lapsi oppii noudattamaan niitä. Vanhetessaan nuoret tarvitsevat rajoja, joita vastaan he pystyvät kapinoimaan tuntien olon-

sa silti turvalliseksi. Sääntöjen rikkomisen jälkeen on hyvä perustella niiden olemassaolo ja tarkoitus. Näin jälkikasvun on helpompi ymmärtää niiden merkitys tai ilmaista mielipiteensä niistä. Samalla sääntöjen noudattaminen sujuu helpommin, ainakin hetkellisesti. (Kinnunen 1993, 19-21.)

Kasvuympäristöstä tulevat arvot ja auktoriteettien luomat rajat muovaavat lapsen moraalialia, eli käsitystä oikeasta ja väärästä. Pienelle lapselle moraalialia on enemmän rangaistuksen pelkoa kuin tietoista käyttäytymistä. Ajattelun kehittyessä lasten moraalintaju kasvaa pikkuhiljaa. Kymmenvuotiaana lapsi tarvitsee perusteluja säännöille ja silloin on hyvä aika aiemmin mainitulle keskustelulle sääntöjen tarkoituksesta. Lisäksi lapselle on hyvä antaa mahdollisuus vaikuttaa ja sanoa mielipiteensä säännöistä, jotta hänen on mielekkäämpi totella. Niistä kannattaa muutenkin pitää aika-ajoin keskusteluja, jotta säännöt muuttuisivat lapsen kasvaessa. Moraalia kannattaa kehittää ennemmin positiiviselta kannalta kehumalla hyvästä käytöksestä kuin vain rankaisemalla huonosta. Lapsen itsetunto kärsii jatkuvasta rankaisemisesta ja saattaa herättää vihaa ja turhautumista aikuisia kohtaan, mikä on omiaan herättämään kapinahenkeä nuorissa. (Kinnunen 1993, 36-38.)

3.2 Miten seurakunnassa opetetaan?

Kasteopetus on yksi kirkon tärkeimmistä tehtävistä ja se jatkuu koko ihmisen elin-iän. Kasteopetuksen perustana on Jeesuksen antama kaste- ja lähetyskäsky:

Jeesus tuli heidän luokseen ja puhui heille näin: "Minulle on annettu kaikki valta taivaassa ja maan päällä. Menkää siis ja tehkää kaikki kansat minun opetuslapsikseni: kastakaa heitä Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen ja opettakaa heitä noudattamaan kaikkea, mitä minä olen käskennyt teidän noudattaa. Ja katso, minä olen teidän kanssanne kaikki päivät maailman loppuun asti."(Matt. 28:18-20.)

Katekismus on tämän opetuksen sisältö ja siihen kuuluvat Kymmenen käskyä, uskontunnustus ja Isä meidän -rukous. Näiden kolmen avulla yhdistetään elämä,

usko ja rukous. Kirkko ei pysty pakottamaan ihmisiä tekemään mitään, koska Suomessa on uskonnonvapaus. Sen sijaan kirkko joutuu luottamaan perinteisiin, ihmisen omaan kiinnostukseen ja yleisöä kiinnostavien toimintatapojen voimaan.

Yksi kantavia perinteitä on rippikoulu, joka käydään 15-vuotiaana. Rippikoulu on kaikille avoin ja sen voi käydä, vaikka ei kuuluisi kirkkoon ja olisi kastettu. Silloin rippikoululainen halutessaan kastetaan ennen konfirmaatiota. Suomessa noin 84 % sen ikäisistä nuorista käy rippikoulun, koska sen koetaan olevan portti aikuisuuteen, kirkon kirjoissa varsinkin. Rippikoulun jälkeen seuraa konfirmaatio, jonka jälkeen konfirmoitu saa luvan käydä yksin ehtoollisella, tulla kummiksi ja kirkkohäät. Rippikoulun voi käydä myös aikuisiällä. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 2013.)

Rippikoulun tehtävänä on opettaa nuorta elämään ja ymmärtämään sitä uskoa, johon hänet on kasteessa liitetty. Opetusta on työntekijöiden esimerkin näyttäminen, tiedon antaminen sekä nuoren oman ajattelun ja kyselyn mahdollistaminen. Opittavien asioiden tulisi olla nuorelle läheisiä, että hän pystyisi oppimisen avulla liittämään uskon ja Jumalan omaan arkielämäänsä. Oppiminen pyritään toteuttamaan turvallisessa ympäristössä, jonka eteen työntekijöitä kehoitetaan ahkeroin. Rippikouluryhmällä on nimittäin tärkeä asema, koska ryhmässä tekeminen ja siihen kuuluminen on nuorelle erittäin tärkeää. (Rippikoulusuunnitelma 2001, 8-14.)

Rippikoulussa opettajatiimiin kuuluu pääosin teologi, kanttori ja nuorisotyöntekijä, mutta myös muiden viranhaltijoiden ja työntekijöiden toivotaan osallistuvan siihen. Näin rippikoulussa nuoret tutustuvat seurakunnan koko kirjoon ja voivat myöhemmin käyttää oppimaansa hyväkseen. Rippikoulua johtaa pappi tai lehtori, joka on vastuussa opetuksesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että kaikki oppitunnit laitettaisiin papin harteille. Usein työnjako menee niin, että pappi hoitaa suuren

osan oppitunneista, kanttori hoitaa musiikkiopetuksen sekä laulatuksen ja nuorisotyöntekijälle jää vapaa-ajan suunnittelu sekä muutama oppitunti. Lisäksi nuorisotyöntekijän vastuulla on isoset eli leiriavustajat, jotka vastaavat pienryhmä hetkistä. (Rippikoulusuunnitelma 2001, 38-39.)

Seurakunta opettaa esimerkillään ja pyrkii tulemaan lähelle ihmisen elämää, samalla tavoin kuin Jeesus aikoinaan. Erilaiset vertaukset ja tarinat, joita Jeesus kertoi kansalle, ovat läheisiä myös seurakunnan työntekijöille. Näiden avulla päästään lähemmäs toisen elämää ja autetaan häntä tekojensa seurauksien ymmärtämisessä. Samalla häntä ohjataan tekemään oikein. Esimerkiksi tupakointi on monessa seurakunnassa kiistelty asia, koska kirkko haluaa toimia tupakkalain mukaan, mutta ei halua tehdä jyrkkiä linjauksia sen suhteen. Siksi jokainen seurakunta päättää omakohtaisesti miten heillä toimitaan tupakoinnin kanssa. Seurakunta kuitenkin painottaa päihteiden käytön haittoja ja haastaa ohjaajia sekä isosia pohtimaan omaa esimerkkiään. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 2013)

3.3 Miten päihteistä pitäisi opettaa?

Kuten aikaisemmin on jo mainittu, oppimiselle on tärkeää aiheen liittyminen nuorten elämään. Esimerkiksi nuorten voi olla vaikeaa oppia Napoleonin elämää, jos he eivät ymmärrä sen merkitystä heidän elämäänsä. Tämän takia nuoren on hyvä olla itse osallisena oppimiseen. Toiseksi opetuksen tapa on tärkeää, jos opettaja osaa kertoa asiat selkeästi ja elävästi, nuoret kuuntelevat häntä tarkemmin ja voivat oppia asioita huomaamattaan. Se vaatii opettajalta vahvaa tietopohjaa opettamastaan aineesta. Kun opettaja osaa asiansa, hän pystyy reagoimaan ja toimimaan joustavasti ryhmän, ja parhaimmillaan jopa yksilön, vaatimalla tavalla. (National research Council 2004, 176-177.)

Pelkästään päihteistä saarnaaminen ei välttämättä tuota tulosta, koska silloin kuulija ei pysty käsittelemään tietoa tarpeeksi monipuolisesti. Keskustelu päihteistä antaa kuulijalle enemmän, mutta on valistajalle vaikeampaa, koska silloin hänen pitää osata vastata tuleviin kysymyksiin ja argumentteihin. Tärkeää on tietää omat käsitykset ja ajatukset sekä tunnustaa ne. Faktatietoa löytyy aina ja nykyaikana sitä on helppo löytää. Se, miten valistaja tietää asiansa, ei ole pääasia, vaan luonteva ote. Yhtä oikeaa tapaa puhua päihteistä ei ole, koska jokainen ihminen on erilainen ja kaikki on omanlaisensa taustat. Monet keskustelut ja nuorten oma osallisuus avaavat ovia ja ajatuksia, mikä on (asenteiden) muuttumisen lähtökohta. (Soikkeli 2002,49-52.)

4 PÄIHDEVISA

Nuorten päihteiden kokeilut ja niiden käyttö herättää keskustelua aina silloin tällöin. On selvitetty, että mitä myöhemmin kokeilee päihteitä, sitä todennäköisemmin niiden käyttöä ei aloita missään vaiheessa. Eli on epätodennäköisempää, että aikuinen aloittaa päihteiden käytön nuoriin verrattuna. Nuorena aloitettu päihteiden käyttö tarkoittaa usein myös pitkäaikaista käyttöä. Tämän takia on tarpeellista jakaa päihdetietämystä ja pyrkiä muuttamaan nuorten asenteita päihteistä. VIITE!

Miten ja millaista päihdevalistusta pitäisi antaa? Tapoja on yhtä paljon kuin tekijöitä ja valmiita malleja löytyy monia. On olemassa elämyksellisiä valistuksia, joissa on näyttelijöitä ja paljon tutkittavaa. On valistajia, jotka joko tekevät päihderiippuvaisten kanssa töitä, ovat entisiä alkoholisteja tai narkomaaneja tai lääkäreitä, jotka osaavat kertoa puhtaita faktoja. On myös monenlaisia netti-sivuja, joissa saa tehtyä testejä, haettua tukea tai hankkia tietoa. Yhtä oikeaa vaihtoehtoa ei ole, vaan tulokset saadaan parhaiten pitkäjänteisellä ja monipuolisella toiminnalla, joka voisi osittain olla hyvä vaihtoehto päihteille.

Kenelle valistusta pitäisi antaa? Tupakka ja alkoholi houkuttavat nuoria 12-16-vuotiaina eniten. Tähän ikähaarukkaan osuvat 6.-9. luokkalaiset, jotka ovat opetuksellisesti etäällä toisistaan. Myös 9. luokkalaisille on hyvä antaa päihdevalistusta ja neuvoa miten mahdollisesti hankitusta riippuvuudesta pääsisi eroon. Uskon kuitenkin, että 6. luokkalaiset ovat se kohderyhmä, joiden toimintaan ja asenteeseen pystytään vielä vaikuttamaan ratkaisevasti. Ja uskoakseni yläkouluun siirtyminen tarkoittaa samalla siirtymistä päihteiden houkutusten juurelle. Näillä perusteilla valitsen kohderyhmäkseni 6.-7. luokkalaiset.

Internetissä on paljon sivustoja, joista nuoret voivat hakea tietoa päihteistä ja niistä irtautumisesta. Siellä neuvotaan mistä saa apua ja mistä kannattaa lähteä liikkeelle, jos on jo jäänyt riippuvaiseksi. Myös päihteistä kieltäytymisestä saa vinkkejä. Tällaisia sivustoja ovat mm. smokefree.fi, fressis.fi, irtihuumeista.fi, pokalehuulesa.fi tai mll.fi/nuortennetti/. Nuorille on kehitetty maksuttomia auttavia puhelimia, joista heidän olisi helppo pyytää apua mihin tahansa ongelmaan. Nuorten lisäksi vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville aikuisille on ideoita, tietoja ja vinkkejä miten päihteistä kannattaa puhua nuoren kanssa. Tällaisia sivuja on mm. ehyt.fi, tyokalupakki.net. Helpottaakseni muiden työtä yhdistelin tietoja näiltä sivuilta tietovisassani.

Tietokilpailut ovat aina olleet mukava tapa oppia asioita. Niiden avulla on hyvä testata omia tietojaan ja ajatuksiaan. Visoista saa nippelitietoa, jolla nuorten on helppo päteä kavereille. Samalla nämä ajoittain pikkutarkat tiedot voivat antaa sen kaivattavan ”tekosyn” kieltäytymiselle. Lisäksi tietokilpailuja voi käyttää monella eri tavalla, ne sopivat niin oppitunnille kuin pihalla olevalle rastiradalle tai yhdistettynä toiseen päihdetapahtumaan. Erilaiset käyttömahdollisuudet avaavat ovia eri tahoille. Siksi halusin valtakunnallisen hankkeistajan työlleni, jotta siitä olisi mahdollisimman suuri apu mahdollisimman monelle. Ehkäisevän päihdetyö EHYT ry oli siis juuri oikea valinta hankkeistajaksi, koska sain sieltä mielipiteitä ja korjausehdotuksia sekä lisätietoa ja varmistuksen vastauksille. Pystyin siis luottamaan, että tietokilpailun kysymykset ovat oikein muotoiltuja ja vastaukset totta.

Jotta visa ei loppuisi kesken kaiken, laskin, että siihen tarvitaan n. parikymmentä kysymystä, jotka jaoin eri päihteille. Kysymysten piti olla erilaisia, jotta erilaiset oppijat saisivat osansa ja oppilaiden mielenkiinto säilyisi. Halusin, että mukana olisi avoimia kysymyksiä, joiden tehtävänä on herätellä nuorta pohtimaan syyseuraus -suhteita sekä kyseenalaistamaan toimintaansa ja asenteitaan. Näistä raa-

meista syntyi tarinaan pohjautuvia, oikein vai väärin, kuvallisia ja puhtaasti tietoon pohjautuvia kysymyksiä. Valikoima on mielestäni kattava, vaikka joidenkin kysymysten kanssa jouduin painimaan pitkään.

Päihdevisa sisältää kysymyksiä tupakoinnista, nuuskaamisesta, alkoholista, kannabiksesta, imppamisesta, lääkkeiden sekakäytöstä ja yleisesti riippuvuudesta. Nämä ovat päihteiden käytön yleisempiä muotoja, joita nuoret monesti kokeilevat uteliaisuudesta. Uskon, että tietämällä päihteistä enemmän nuoret eivät ajaudu niiden pariin niin helposti. Myös kysymysten monipuolinen muotoilu saattaa auttaa nuoria välttämään päihteiden käyttöä. Työhön kuuluu PowerPoint esitys (LIITE 1), jossa on 20 erilaista kysymystä päihteistä ja vastaukset opettajalle (LIITE 2), jossa kerrotaan oikeat vastaukset ja hieman lisätietoa.

5 ARVIOINTI

Alun perin halusin antaa tietovisan suoraan EHYT ry:lle, joka voisi levittää ja jakaa sitä. Arvioinnin suunnittelin perustavani EHYT ry:ltä saamaani palautteeseen sekä mahdolliseen käyttäjäpalautteeseen. Jälkeenpäin ajateltuna kaikkein parasta olisi ollut kokeilla tietovisaa heti pienellä ryhmällä, jotta ongelmakohdat ja epäselvyydet olisi voitu korjata saman tien. Näin olisin tietänyt antavani valmiin ja toimivan tuotoksen hankkeistajalleni. Nyt he saavat käyttää täysin uutta materiaalia tietämättä sen käytännöllisyydestä. Mielestäni luotin liikaa EHYT ry:ltä saamaani palautteeseen, vaikka se olikin opinnäytetyön kohdalta tärkeässä roolissa.

Työelämänohjaajani Sinikka Korpela on ollut minulle suureksi avuksi antamalla korjausehdotuksia ja vankkoja mielipiteitään kysymyksistä ja niiden mahdollisista innostavista vaikutuksista nuoriin. Sain häneltä myös raamit, joiden sisällä tehdä kysymyksiä. Esimerkiksi kovat huumausaineet kuten heroini ja kokaiini jätettiin pois, koska ne eivät ole vielä todennäköisiä 6.-7. luokkalaisten elämässä. Huumeista käsittelin vain kannabiksen, joka toisinaan koetaan ensiaskeleena muiden huumeiden käytölle. Sain kiitosta valitsemastani ikäluokasta, mikä omasta mielestäni oli hyvä valinta. Myös kysymykset olivat Korpelan mielestä hyviä. Eniten viilattavaa oli vastauksissa ja niiden muotoilussa. Lopputulos on mielestäni onnistunut, vaikka sen tekeminen oli ajoittain suuri henkinen haaste ja vaikeuksien taival.

6 POHDINTA

Halusin opinnäytetyölläni vaikuttaa nuorten päihteiden käyttöön ja kasvattaa päihteettömyyttä sekä lisätä heidän tietämystään eri päihteistä ja niiden vaikutuksista. On olemassa erilaisia päihdevalistuksia vähintään yhtä paljon kuin valistajia, jos ei enemmän. En ollut kuitenkaan vielä törmännyt tietovisapohjaiseen valistukseen ja siksi halusin itse tehdä sen. Kuten aikaisemmin jo mainitsin, tietovisaa pystytään käyttämään monipuolisesti muun päihdevalistuksen rinnalla tai kokonaan itsenäisesti. Kysymyksistä onnistuin tekemään monipuoliset, mikä loppua kohden alkoi olla haasteellista. Myös niiden jaotus onnistui, koska tupakka ja alkoholi ovat eniten käytetyt päihteet nuorten keskuudessa.

Vaikka päihdevisan lopputulos on mielestäni hyvä, en ole kovinkaan tyytyväinen itse opinnäytetyön kirjoittamisprosessiin. Suurin ongelmani koko opintojen aikana on ollut tehtävien aikaansaaminen ja niihin keskittyminen. Sama näkyi opinnäytetyön kohdalla. Aikatauluista luistaminen ja lopulta niiden kiristyminen ovat vaatineet sekä minulta että muilta joustavuutta, ehkä hieman liikaa. Uskon kuitenkin, että lopputulos on monen mielestä sen arvoista. Toinen ongelmani on asioiden looginen järjestys ja jäsentely. Ihan opinnäytetyön alussa kirjoitin paljon tekstiä, jonka parin päivän päästä huomasin olevan täysin turha. Loppua kohden olen tullut tulokseen, että minulle olisi sopinut parhaiten tehdä opinnäytetyö jonkun kanssa. Silloin lipsuminen ja muut ongelmat olisivat olleet paremmin hallinnassa.

Koska en lopulta toteuttanut päihdevisaa, en pysty täysin arvioimaan sen toimivuutta tai vaikutuksia nuorten asenteisiin. Uskon kuitenkin vahvasti, että nuoret saavat päihdevisan kautta uutta tietoa päihteistä ja niiden vaikutuksesta. Siitä saa hyvän tutkimuskohteen myöhemmin. Nuorten asenteita ja päihdekäyttäytymistä tutkitaan tasaisin väliajoin mm. kouluterveyskyselyllä, mutta heidän päihdetietä-

mystään olisi kiinnostavaa tutkia. Siitä saisi tietää, miten paljon päihdevalistusta pitäisi lisätä. Päihdeviisailan ympärille voisi myös suunnitella toisenlaisen valistuksen, mikä monipuolistaisi päihdekasvatusta ja antaisi nuorille tukevan tieto- ja tunnepohjan päihhteitä kohtaan.

LÄHTEET

113-vuotiaan pitkän elämän salaisuus? ”Tupakka, viina ja villit naiset”. 2009. Ilta-Sanomat. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.iltasanomat.fi/ulkomaat/art-1288337969491.html>. Luettu: 20.6.2009.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2.-3.painos. Porvoo: WSOY.

Hellström, M. 2008. Sata sanaa opetuksesta. Keskeisten käsitteiden käsikirja. Juva: PS-kustannus

Jaakkola, T., Mustalampi, S., Peltonen, H., Soikkeli, M., Tammi, T., Turkama, A., Ulmanen, K. & Vuorenpää, J. 2001. Suomi ja huumeet. Tietopaketti huumeista. 3. painos. Rauma: Kirjapaino West Point Oy.

Kinnunen, A. 2012. Kannabis suomalaisessa huumeapolitiikassa. Terveyslehti 3, 16-17.

Kinnunen, S. 1993. Kohti murrosikää: tärkeät keskilapsuuden vuodet. 2.painos. Helsinki: Karas-sana

Kotovirta, E. 2012. Kannabis valistajan haasteena. Terveyslehti 3, 22.

Kouluterveyskysely 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet. Luettu: 29.3.2013.

Lehtovirta, M., Huusari, M., Peltola, L. & Tattari, K. 1996. Kasvurenkaita. Psykologia ja kehityopsykologia. Porvoo: WSOY.

Merne, M. & Syrjänen, S. 2000. Nuuska. Helsinki: Terveys ry.

National Research Council 2004. Miten opimme. Aivot, mieli, kokemus ja koulu. Juva: WSOY.

Pietilä, K. 2000. Tupakka. Helsinki: Terveys ry.

Raitasalo, K., Huhtanen, P., Miekkala, M. & Ahlström, S. 2012. Nuorten päih-teidenkäyttö Suomessa 1995-2011. ESPAD -tutkimusten tulokset. Tampere: Ju-venes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Rippikoulusuunnitelma 2001.

Simonen, J. 2007. Nuorten juomisen sosiaalisuuden lajit. Teoksessa C. Tigerstedt (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino Oy, 33-58.

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Jyväskylä:Gummerus Kirjapaino Oy

Suomen evankelis-luterilainen kirkko. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: www.evl.fi/rippikoulu. Luettu: 29.3.2013.

Turunen, K.E. 1996. Elämänkaari ja kriisit. Jyväskylä: Atena

LIITTEET

Päihdevisa

20 kysymystä päihteistä, niiden käytöstä ja vaikutuksista.

Tässä ovat 8. luokkalaiset Nipa, Pena, Henntu, Kepa ja Tiki. Siirtyessään yläkouluun Nipa halusi matkia koulun koviksia ja ehdotti kavereilleen tupakan kokeilemista. Muut tyrmäsivät ajatuksen muistuttaen Nipaa tupakoinnin haitoista. Hän ei kuitenkaan välittänyt niistä, vaan kokeili ja jäi riippuvaiseksi siitä. Etsi kolme eroavaisuutta Nipan ja muiden välillä ja selitä, mistä ne johtuvat.



Yhdistä tupakan sisältämät kemikaalit muihin käyttötarkoituksiinsa:

- | | |
|------------------|---|
| 1. Vetysyaniidi | A. Sytkärinesteen kaasu, joka syttyy helposti ja tappaa nopeasti |
| 2. Vinyylkloridi | B. Rotanmyrkky |
| 3. Ammoniakki | C. Suosittu ruumiiden palsamointiaineena |
| 4. Skatoli | D. Useissa teollisuusmaissa kielletty hyönteismyrkky |
| 5. Metyyliamiini | E. Ihmiskunnan synkkä joukkomurhasäe, jota käytettiin keskityseirillä |
| 6. Arsenikki | F. Kestävä vessanpöntön putkimateriaali |
| 7. Formaldehydi | G. Kynsilakanpoistoaineen ainesosa |
| 8. DDT | H. Ulosteen hajun aiheuttaja, eli pierun peruselementti |
| 9. Asetoni | I. Helposti syttyvä ammoniakkipääsu, jota sotketaan mm. itseruskettaviin voiteisiin |
| 10. Butaani | J. Tehokas vessanpöntön puhdistusaine |

Miten moni tupakoivista haluaisi päästä eroon riippuvuudestaan?

Onko nikotiini myrkyllistä?

Miksi jotkut pitävät nuuskan käyttöä haitattomampana kuin tupakointia?

Oikein vai väärin?

- Nuuska on luonnontuote eikä se sisällä kemikaaleja.
- Toisin kuin tupakka, nuuska ei aiheuta syöpää.
- Nuuska parantaa urheilusuoritusta.
- Yksi nuuska-annos sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin yksi savuke.
- Nuuska itsessään maistuu hyvältä.

Mainitse kolme vaaratilannetta, joihin humalainen nuori voi joutua.

Onko täysin raittiiden nuorten osuus kasvanut vai vähentynyt vuoden 2000 jälkeen?

Pike ja Kake

- Pike ja Kake ovat olleet hyviä ystäviä jo lapsista asti. Nyt heidän edessään on siirtyminen 7. luokalle. Tytöt tuntevat vaikuttavansa pikkulapsilta muihin yläkoululaisiin verrattuna. He päättävät näyttää kyntensä ja lähteä ensimmäisen kouluviikon jälkeen toisten kanssa ryyppämään kotibileisiin. Ilta käynnistyi rauhallisesti ja nuoret pelailivat erilaisia pelejä. Juomien kuluessa myös melutaso kasvoi, mikä sai naapurit soittamaan poliisit paikalle. Kake oli aikeissa karata muiden mukana, mutta huomasi Piken makaavan vieressään eikä tämä herättelystä huolimatta havahtunut kunnolla. Häpeästä ja kauhusta huolimatta Kake päätti pysyä Piken vierellä ja kohdata poliisit seuraamuksista huolimatta.

Kysymykset tarinasta

Miten poliisi toimii kohdatessaan päihtyneen alaikäisen nuoren?

Mitkä ovat alkoholimyrkytyksen oireet?

Miten Kaken kannattaa toimia, jos Pike saisi alkoholimyrkytyksen?

Miten alkoholi saattaa vaikuttaa ihmissuhteisiin?

Miksi kannabis on laitton päihde?

Miten kannabis vaikuttaa?

Tanen elämä

Tanen ollessa 15-vuotias hän päätti serkkunsa kanssa kokeilla kannabista. Alussa he polttivat sitä vain erikoistilanteissa, mutta pian siitä tuli säännöllinen tapa. Pojat eivät halunneet jäädä kiinni laittomuuksista vaan sauhuttelivat salaa keskenään. Ajan mittaan he muuttuivat sulkeutuneimmiksi. Heidän tulevaisuudenhaaveensa ja läheisensä tuntuivat kovin kaukaisilta. Eräänä päivänä Tane havahtui. Hän huomasi täyttävänsä pian 25 vuotta ja olevansa täysin tyhjän päällä. Hänellä ei ollut ammattia, töitä tai edes hyviä ystäviä. Niinpä hän päätti ryhtyä lopettamaan kannabiksen käytön.

Taisteltuaan riippuvuutta vastaan jonkin aikaa, Tane löysi suunnan elämälleen ja alkoi vihdoin elää sitä.

- Kerro miten pitkäaikainen kannabiksen käyttö vaikuttaa elämään vielä lopettamisen jälkeen ja miten Tane selviää siitä.

Miksi lääkkeiden sekakäyttö on vaarallista?

Millaisia riippuvuuksia päihteet aiheuttavat?

Mitä on imppaaminen ja miksi se on vaarallista?

Miksi päihdekokeiluja kannattaa välttää erityisesti nuorella iällä?

Mistä saat apua päihdeongelmaan, joko omaan tai läheisen?

Päihdeviisaukset

Yhdistä tupakan sisältämät kemikaalit muihin käyttötarkoituksiin:

1E, 2F, 3J, 4H, 5I, 6B, 7C, 8D, 9G, 10A

Eroavaisuudet Nipan, Penan, Hentun, Kepan ja Tikin välillä:

- Nipa on yksin, koska neljä viidestä nuoresta ei tupakoi. Nipa ei huomaa, heikenneen hajuaistinsa takia, vaatteisiinsa ja hiuksiinsa kiinnittynyttä savun hajua, jonka muut kyllä haistavat. Penalla, Hentulla, Kepalla ja Tikillä on rahaa hankkia koruja tai hyvännäköisiä vaatteita, toisin kuin Nipalla, jonka kaikki rahat menevät riippuvuuden kustantamiseen. Nipan vieressä on kuollut punatulkku, koska tupakointi saastuttaa myös ympäristöä ja passiivinenkin tupakointi on erittäin vaarallista. Toisin kuin Nipa, muut ovat hyvässä kunnossa ja terveen näköisiä. Nipalla on iho huonossa kunnossa ja hän näyttää muutenkin nuutuneelta.

Onko nikotiini myrkyllistä?

- On. 0,5-1 mg/kg:n kerta-annos on tappava. Esimerkiksi 60 kg painoisen ihmisen saadessa 30 mg nikotiinia kerralla myrkytyksen riski on suuri: varsinkin, jos kyseessä on ensimmäinen kokeilukerta eikä henkilölle ole kehittynyt toleranssia nikotiinia kohtaan. Myrkyllisyytensä takia ensitupakka voi aiheuttaa pahoinvointia tai päänsärkyä.

Nikotiinimyrkytyksen oireina ovat pahoinvointi, hikoilu, päänsärky ja vatsakrampit. Altistuksen jatkuessa myöhemmin esiintyy myös oksentelua, heikkoutta, ihon kalpeutta ja hengitysvaikeuksia. Vakavan myrkytyksen saanut voi pyörtä, saada sydämentykytyksiä, vaipua koomaan tai jopa kuolla.

Nikotiinimyrkytys on kuitenkin harvinainen.

Kuinka moni aikuisista tupakoivista haluaisi päästä eroon riippuvuudestaan?

- n. 70 %, eli melkein kolme neljästä.

Miksi jotkut pitävät nuuskan käyttöä haitattomampana kuin tupakointia?

- Nuuskasta ei saa tupakoinnista aiheutuvia savuhaittoja. Tupakoinnin tavoin nuuskaaminen kasvattaa suun, nenän ja nielun alueen sekä haima-, ruokatorvi- ja vatsasyöpäriskiä. Keuhkosairauksia lukuun ottamatta nuuskan aiheuttamat haitat ovat samoja kuin tupakoinnin. Terveellistä tupakkaa ei ole!

Oikein vai väärin?

Nuuska on luonnontuote eikä se sisällä kemikaaleja. - Väärin! Nuuska sisältää n. 2 500 erilaista kemikaalia. **Toisin kuin tupakka, nuuska ei aiheuta syöpää.** - Väärin! Nuuskassa on 28 erilaista karsinogeeniä eli syöpää aiheuttavaa ainetta. Nämä aineet ovat suorassa kosketuksessa suun limakalvoihin lisäten suun, nenän ja nielun alueen syöpäriskiä. Lisäksi osa nuuskasta eksyy väkisinkin vatsaan lisäten vatsa-, haima- ja ruokatorvensyöpäriskiä.

Nuuska parantaa urheilusuoritusta. - Väärin! Urheilijat uskovat nikotiinin imeskelyn rauhoittavan, mutta todellisuudessa nuuskaaminen heikentää urheilusuoritusta. Nikotiini nostaa verenpainetta ja sydämensykeä haitaten hapen pääsyä kudoksiin ja soluihin. Samalla se vähentää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Nuuska lisää fyysistä loukkaantumisen riskiä, koska se heikentää tarkkaavaisuutta. Lihasten palautuminenkin hidastuu, ja vieroitusoireet saattavat häiritä suoritusta.

Yksi nuuska-annos sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin yksi savuke. - Oikein. Juuri tämän takia nuuska aiheuttaa usein nikotiiniriippuvuuden nopeammin kuin tupakointi, käytettävästä riippuen. Nuuskan sisältämä nikotiini imeytyy hitaasti suun limakalvoilta pitäen veren nikotiinitason korkealla pitkään.

Tavanomaisella päiväannoksella nuuska elimistöön imeytyy 3-5 kertaa suurempi annos nikotiinia päivän aikana kuin tupakoinnilla

Nuuska itsessään maistuu hyvältä. - Väärin! Nuuskaan lisätään sokeria, lakritsia ja muita mausteita sekä kemikaaleja peittämään sen vastenmielinen maku

Mainitse kolme vaaratilannetta, joihin humalainen nuori voi joutua.

- Riskejä on monia. Yksi on alkoholimyrkytys, joka voi ilmetä oksentamisena tai sammumisena. Erityisesti talvella lumihankeen sammuminen voi aiheuttaa paleltumiskuoleman. Humalaisille sattuu paljon onnettomuuksia koordinaatiokyvyn heiketessä: tästä esimerkiksi kaatuminen. Arviointikyvyn heiketessä humalainen voi eksyä rattiin. Jopa 0,5 promillen humala, joka on rattijuopumuksen raja, kymmenkertaistaa onnettomuusriskin. Ongelmia tulee estojen ja itsehillinnän heiketessä. Silloin on vaarana joutua väkivallan tai seksuaalisen väkivallan uhriksi. Alkoholi voi aiheuttaa vaaroja sosiaalisesti, esim. ystävyssuhteissa. Runsas alkoholin käyttö rasittaa lähipiiriäkin ja saattaa kuihduttaa sosiaalista elämää. Jotta pahemmilta onnettomuuksilta välttyttäisiin, kavereista täytyy AINA pitää huolta.

Onko täysin raittiiden nuorten osuus kasvanut vai vähentynyt vuoden 2000 jälkeen?

- Kasvanut. Kokonaan raittiiden määrä on noussut 4 %-yksikköä (12 %:sta -> 16 %:iin) kahdeksan vuoden aikana. Myös viimeisen vuoden aikana raittiina olleiden määrä on kasvanut 5 prosenttiyksikköä (20 %:sta -> 25 %:iin). Vuonna 2011 joka neljäs on ollut raittiina 12 kuukautta. Alkoholin käytön aloitusikäkin on noussut, ja nykyään yhä harvempi 12- 14 -vuotiaista on kokeillut alkoholia.

Piken ja Kaken tarinaan liittyvät kysymykset:

Miten poliisi toimii kohdatessaan päihtyneen nuoren?

- Hävittää nuoren hallussa olevat alkoholijuomat, ottaa yhteyttä lastensuojeluviranomaisiin sekä vanhempiin ja kirjoittaa n. 20 euron rikesakon (yli 15-vuotiaille). Jos mahdollista, nuori viedään kotiin ja tapahtunut käydään läpi vanhempien kanssa. Mikäli vanhemmat eivät ole kotona tai ovat itse vahvasti päihtyneet, lastensuojeluviranomaiset ottavat nuoren haltuunsa.

Mitkä ovat alkoholimyrkytyksen oireet?

- Sekavuus, oksentelu, hidas hengitys (alle kahdeksan hengityskertaa minuutissa), sinertävä tai kalpea iho, kehon alhainen lämpötila ja tajuttomuus eli sammuminen. Oksentaminen ja yleinen pahoinvointi voivat olla merkkejä lähestyvistä myrkytyksestä ja kehon yritys poistaa ylimääräinen alkoholi vatsalaukusta. Jos myrkytys etenee liian pitkälle, voi tuloksena olla hengityksen lamaantuminen, oksennukseen tukehtuminen tai sydämen pysähtyminen.

Miten Kaken kannattaa toimia, jos Pike saisi alkoholimyrkytyksen?

- Soittaa hätänumeroon (112) varsinkin, jos Pike ei reagoi herättelyyn. Sieltä Kake saisi tarkempia toimintaohjeita. Sammunut tulee laittaa kylkiasentoon ja tarkistaa hänen suunsa, ettei siellä ole oksennusta tai muuta mihin hän voisi tukehtua. Lisäksi tulee tarkistaa, ettei mikään estä hänen hengitystään ulkoisesti, kuten liian tiukalla oleva huivi. Sammuneen kanssa ei kannata jäädä yksin, vaan kannattaa pyytää apua aikuisilta ja pyrkiä ilmoittamaan sammuneen vanhemmille. Nukahtanutta ei tule missään tapauksessa jättää oman onnensa nojaan, vaan hänen tilaansa tulee tarkkailla.

Miten alkoholi saattaa vaikuttaa ihmissuhteisiin?

- Nuoruudessa monet alkoholin aiheuttamat ongelmat liittyvät ihmissuhteisiin. Alkoholin vaikutuksen alaisena saatetaan sanoa asioita, joita ei muuten sanoisi. Riitoja voidaan yrittää ratkoa väkivallalla, vaikka se ei selvin päin tulisi mieleenkään, tai sortua ilkivaltaan. Jotkut ystävyssuhteet ovat katkenneet runsaan juomisen takia. Kavereiden lisäksi alkoholi voi rasittaa välejä vanhempiin tai viranomaisiin. Alkoholi kuten muutkin päihteet aiheuttavat usein epäluottamusta, riitoja ja kireyttä ihmisten välille, varsinkin nuoren ja tämän huoltajien. Liiallinen alkoholin käyttö aiheuttaa masennusta, mikä monesti näkyy sosiaalisessa elämässä.

Miksi kannabis on laitton päihde?

- Kannabis on huumausaine ja huumausaineet ovat Suomessa kiellettyjä. Katsotaan, että Suomeen ei tarvita enää enempää laillisia päihteitä, vaan nykyistenkin päihteiden haittoja on pyrittävä vähentämään. Kannabiksen terveyshaitat ovat sen verran merkittävät, että halutaan taistella sen laillistamista ja yleistymistä vastaan. Toisinaan sen epäillään olevan ensiaskel kovempien aineiden käytölle, koska tutkimuksissa ei ole löydetty huumeiden käyttäjää, joka ei ole koskaan käyttänyt kannabista.

Miten kannabis vaikuttaa?

- Kannabis on keskushermostoa lamaava. Se aiheuttaa reaktiokyvyn, koordinaatiokyvyn sekä muistin heikentymistä. Vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä tilanteesta, elämäkokemuksesta, seurasta ja kannabiksen käyttökokemuksesta riippuen. Päihtyneestä voi tulla puhelias, ulospäin suuntautunut ja naureskeleva tai ahdistunut, masentunut ja harhainen. Lisäksi ajatusten lento on korkealla ja aistikokemukset korostuvat. Fyysisesti kannabis aiheuttaa suun ja nielun kuivumista, silmien verestämistä, ruokahalun lisääntymistä, sydämentykytystä ja huimausta. Kannabiksen käyttö heikentää ajan, paikan ja nopeuden havaitsemista ja tekee käyttäjästään onnettomuusalttiin.

Tanen elämää. Kerro miten pitkäaikainen kannabiksen käyttö vaikuttaa elämässä vielä lopettamisen jälkeen.

- Kannabiksen pitkäaikainen käyttö aiheuttaa psykologisia muutoksia ja käytöshäiriöitä. Jatkuva ja usein toistuva käyttö aiheuttaa masennusta, väsymystä, veltoutta, haluttomuutta, ahdistuneisuutta sekä joskus sekavuutta ja paniikkikohtauksia. Jatkuva kannabiksen käyttö lisää riskiä sairastua skitsofreniaan. Ajan kuluessa kannabiksen käyttäjälle voi ilmaantua ns. amotivaatiosyndrooma, johon liittyy lyhytjänteisyys, apaattisuus, masentuneisuus ja ärtymys. Aivosolujen surkastuminen ja muutokset aivojen verenkierrassa sekä sähköisessä toiminnassa johtuvat kroonisesta kannabiksen käytöstä. Joillakin pitkään kannabista käyttäneillä on ollut kannabishallusinaatioiden uusiutumista eli flash back -ilmiötä vielä lopettamisen jälkeen. Mielleyhtymät ovat muuttuneet epäjohdonmukaisiksi. Kannabiksen käyttö myös heikentää oppimis- ja keskittymiskykyä sekä aiheuttaa häiriöitä ajan, paikan ja etäisyyksien hahmottamisessa

Mitä on imppaaminen ja miksi se on vaarallista?

- Imppaamisella tarkoitetaan helposti haihtuvien aineiden haistelua ja hengittämistä päihtymistarkoituksessa. Näitä aineita ovat mm. tekniset liuottimet, bensiini ja nestekaasu. Liuottimet ovat myrkyllisiä ja niissä piilee yliannostuksen vaara, koska hengitettävän määrän arviointi on vaikeaa. Imppaamisessa on äkkikuoleman riski.

Lisätietoa: Imppaus tuhoaa aivosoluja tehokkaasti ja aiheuttaa ongelmia sydämen kanssa, koska liuottimet herkistävät sydäntä ihmisen omille stressihormoneille kuten adrenaliinille. Siksi pelästyminen tai fyysinen

rasitus, esim. juokseminen voi laukaista rytmihäiriöitä ja johtaa kuolemaan. Liuottimet aiheuttavat pahaa oloa, sekavuutta, mahdollisia aistiharhoja ja aggressiivisuutta sekä heikentävät impulssikontrollia eli itsehillintää. Jotkut voivat muuttua riehakkaiksi ja puheliaksi. Päihtyminen kestää n. 10-40 minuuttia, jonka jälkeen tulee alkoholin aiheuttaman krapulan kaltainen tila eli pahoinvointia, päänsärkyä ja voimattomuutta. Liuottimien aiheuttama aivosolukato on moninkertainen alkoholiin verrattuna. Pitkäaikaisessa käytössä liuottimet aiheuttavat painon laskemista, silmien verestystä, nenäverenvuotoja sekä kalpeutta ja janoisuutta. Runsas käyttö altistaa aivovaurioille, mikä näkyy koordinaation ja älyllisen toiminnan heikentymisenä.

Miksi lääkkeiden sekakäyttö on vaarallista?

- Muu kuin lääkärin määräämä (resepti)lääkkeiden käyttö on vaarallista ja luokitellaan väärinkäytöksi. Jo lääkkeiden sekakäyttö lisää kuoleman riskiä. Lääkkeet nimittäin reagoivat arvaamattomasti toisiinsa ja jokaisella ihmisellä hieman erilaisesti. Sama tapahtuu myös alkoholin ja lääkkeiden kanssa, aikaisemmin kokeillut yhdistelmät voivat seuraavalla kerralla toimia eri tavalla. Sekakäyttöä on kuitenkin myös useiden eri päihdyttävien aineiden käyttö samanaikaisesti, päihtymistarkoituksessa. Sekakäytön yleisin muoto on alkoholi ja lääkkeet.

Millaisia riippuvuuksia päihteet aiheuttavat?

- Sosiaalinen riippuvuus eli porukan paine muodostuu usein jo ennen päihteiden käyttöä. Siihen kuuluu halu kuulua ryhmään tai saavuttaa tietty sosiaalinen rooli päihteiden avulla. Myöhemmin sosiaalinen riippuvuus vähenee, koska ajan mittaan päihteiden käytön kanssa jää yksin.

- Fyysinen riippuvuus on kehossa näkyvää tai tuntuvaa. Se on riippuvuutta itse päihteestä. Tauko päihteen käyttämisestä aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita, esimerkiksi särkyä, vapinaa ja pahaa oloa. Siksi ihmiselle tulee tarve saada päihdettä lisää.

- Psyykinen riippuvuus on tunnepitoinen. Ajatus, että ilman päihdettä ei pysty jatkamaan vaan tarvitsee sitä selviytyäkseen jokapäiväisestä elämästään. Päihdekokemukset voivat myös olla opittuja toimintatapoja esimerkiksi seuran hakuun, tylsyyden poistamiseen ja ahdistuneisuuden tai masentuneisuuden hallintaan. Myös kuviteltu hallusinaatioiden hallinta on psyykkistä riippuvuutta.

Miksi päihdekokeiluja kannattaa välttää erityisesti nuorella iällä?

- Aikuisiällä itsetunto ja itseluottamus ovat usein vahvempia kuin murrosikäisellä, mikä vähentää ryhmäpainetta helpottaen päihteistä kieltäytymistä. Iän karttuessa kiire aikuisuuteen vähenee. Sen takia päihteiden aiheuttamat haitat pystytään jo näkemään omassa tulevaisuudessa, mikä kasvattaa harkintakykyä. Lisäksi ihmiset aivot ovat fyysisesti valmiit vasta noin 25-vuotiaana. Tämän takia nuoruudessa tehdyt päihdekokeilut vaurioittavat aivoja enemmän.

Mistä saat apua päihdeongelmaan, joko omaan tai läheisen?

- Tarkempia ohjeita ja apua tarjoaa kouluterveydenhoitaja, -lääkäri tai koulukuraattori. Lisäksi netissä on paljon apua tarjoavia sivustoja, esimerkiksi tupakoinnin lopettajille www.fressis.fi, www.smokefree.fi ja www.stumppi.fi. Nuuskan käytön lopettajille löytyy apua esimerkiksi sivustolta www.pokalehuulessa.fi ja alkoholin käytön lopettamiseen apua tarjoaa www.raitis.fi. Muita tahoja päihdeongelmaisten auttamiseen on mm. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, josta saa apua joko suoraan netistä (www.mll.fi/nuortennetti) tai puhelimitse (116 111). Oman paikkakunnan terveyskeskus tarjoaa apuaan kasvotusten tai puhelimitse. Apua löytyy mm. www.mobiiliapu.fi, Irti Huumeista ry:n palvelevasta puhelimesta (010 80 4550) tai

Huumeneuvontapuhelimesta (0800 900 45). Näihin kaikkiin soittaminen on ilmaista ja niistä saa apua ja neuvoa päihteistä. Myrkytyskeskus (47 11) ja A-klinikka (www.a-klinikka.fi) antavat tietoa ja tukea päihteisiin liittyvissä kysymyksissä. Apua ja tukea on saatavilla!

Lähteet:

tyokalupakki.fi, paihdelinkki.fi, pokalehuulessa.fi, a-klinikka.fi Terveys ry:n Tupakka ja Nuuska -lehdet, Suomi ja huumeet -kirja (2001), Kouluterveyskysely 2011, Eurooppalainen kouluterveyskysely ESPDA, EHYT ry:n Sekakäyttö -infopaketti, Savuton Suomi -ohjelma, poliisi.fi, Tupakoijan ravintoympyrä -julistet, fi.wikipedia.org, Terveyslehti 3/2012 ja 1/2012.